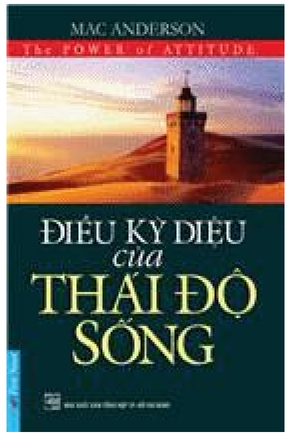
MAC ANDERSON

The POWER of ATTITUDE



ĐIỀU KỲ DIỆU *của* THÁI ĐỘ SỐNG



Thông tin ebook:

Nhà xuất bản: Tổng hợp TP.Hồ Chí Minh

Ấn hành: First News

Tác giả: Mac Anderson

Dịch giả: Hiếu Dân, Thế Lâm, Văn Khanh

Mục lục

SỐNG ĐAM MÊ

"Dù bạn đã chọn cho mình con đường nào đi chăng nữa, hãy đi suốt con đường ấy bằng tất cả lòng đam mê và nhiệt huyết của mình".

Đam mê và nhiệt huyết

"Chỉ có lòng đam mê và nhiệt huyết mới có thể làm nên những điều kỳ diệu"

- Ralph Waldo Emerson

Sau khi làm xong thủ tục nhận phòng khách sạn cho tôi, Sam – một nhân viên tiếp tân, giúp tôi mang hành lý lên phòng. Anh vừa cười vừa bắt chuyện:

- Hôm nay trời thật đẹp phải không ông?

- Ồ! Quả thật là như vậy! – Tôi gật đầu đáp.

- Suốt tuần rồi, tôi ở nhà chơi với mấy đứa cháu. Trông chúng dễ thương lắm ông ạ! – Sam tiếp tục.

- Tôi cũng yêu trẻ con lắm. – Tôi cảm thấy thích thú với câu chuyện của Sam nên hỏi thêm:

- San ạ! Trông anh vui vẻ thế, chắc là anh vừa có mấy ngày nghỉ đáng nhớ nhỉ?

Sam nhìn tôi, nở một nụ cười rồi đáp:

- Với tôi, mọi ngày trên đời này đều tuyệt vời ông Anderson ạ!

Sau khi cám ơn Sam về sự phục vụ tận tình của anh, tôi khép cửa phòng lại mà trong lòng trào dâng một cảm xúc thật khó tả. Niềm vui, sự yêu đời của người phục vụ vô tình đã truyền cho tôi cảm giác hạnh phúc bất ngờ này. Có lẽ tôi phải cảm ơn anh rất nhiều mới phải, vì lâu rồi tôi mới gặp được một người luôn tin yêu cuộc sống đến thế, và quan trọng hơn là anh đã truyền cho tôi cảm xúc hạnh phúc đó.

Trong cách ứng xử với mọi người hằng ngày, bạn có toàn quyền lựa chọn thái độ sống cho mình: hoặc là mang bộ dạng ủ rũ làm ai cũng phát chán, hoặc vui vẻ nhiệt tình khiến mọi người phấn chấn theo. Tất cả đều phụ thuộc vào bạn mà thôi!

“Cuộc đời thật kỳ diệu. Nếu chúng ta biết đợi chờ điều tốt nhất, điều đó ắt sẽ đến.”

- W. Somerset Maughin

Chờ đợi điều tốt nhất

Quy luật của cuộc sống

“Chúng ta lựa chọn thái độ và thái độ làm nên con người”.

- Dannis Waitley.

- Ông ơi, cuộc sống là gì? – Một cậu bé da đỏ hỏi ông mình.

- Ông cảm thấy cuộc sống như hai con sói đang đánh nhau, một con thì hung dữ, đầy thù hận, còn một con thì tràn ngập lòng yêu thương, vị tha. – Người ông trả lời.

- Thế con sói nào sẽ chiến thắng hả ông? – Đứa cháu ngây thơ hỏi.

- À, điều này còn tùy vào chúng ta muốn con nào thắng, cháu ạ! – Người ông chậm rãi đáp.

Câu chuyện trên hé mở cho chúng ta thấy một quy luật bất biến của vũ trụ, một quy luật có khả năng thay đổi cuộc đời của mỗi chúng ta. Chúng ta sẽ trở nên những gì mình nghĩ.

Nói một cách đơn giản, nếu chúng ta suy nghĩ tích cực, thì những điều tốt đẹp của cuộc sống cũng đến với chúng ta. Ngược lại, những suy nghĩ tiêu cực chỉ đem lại cho chúng ta những điều không mong đợi. Hãy hình dung ý nghĩ như những hạt giống được gieo trong tâm hồn. Hạt giống tốt sẽ đem về những vụ mùa bội thu, hạt giống xấu chỉ cho quả đắng. Đúng như những gì trong quyển “The power of Positive Thinking” (quyền năng của suy nghĩ tích cực), tiến sĩ NormanVincent Peale đã viết: “*Hãy kỳ vọng, chứ đừng hoài nghi. Vì sự kỳ vọng sẽ giúp bạn vượt qua bất kỳ khó khăn, trở ngại nào. Còn sự hoài nghi sẽ chỉ ngăn trở bạn mà thôi*”.

Do đó, mỗi người trong chúng ta đều có thể tạo nên những điều tốt đẹp nhất cho cuộc sống của mình. Biết bắt tay vào thực hiện những công việc được coi là tốt nhất dành cho mình tức là bạn đang gửi một thông điệp rằng bạn không những biết quý trọng bản thân mà bạn còn mến yêu cuộc đời này biết bao. Với cuộc sống và với cá nhân bạn, không có điều gì là không thể. Bạn hãy tin vào điều đó!

Thành công

"Thành công không nằm ở những thành quả mà bạn đã đạt được. Thành công nằm ở cách người khác đang nghĩ về bạn như thế nào."

- Mac Anderson

Lằn gạch nối

Vài tuần trước, trong bức thư gửi cho tôi, cô Anna Lee Wilson – một phụ nữ tốt bụng và luôn quan tâm đến người khác, có gửi kèm theo một bài thơ tựa đề "Lằn gạch nối" của Linda Ellis. Chị bảo đây là bài thơ mà chị rất thích và chị tin rằng tôi cũng sẽ thích nó.

Quả thật, tôi bị ấn tượng ngay khi vừa mới đọc những câu đầu tiên. Bài thơ bắt đầu bằng hình ảnh của một người đàn ông đứng lặng trong đám tang bạn mình. Trên tấm bia khắc tên người bạn ấy, người đàn ông dừng lại thật lâu ở lằn gạch mong manh giữa năm sinh và năm mất để hồi tưởng lại những kỷ niệm đẹp đẽ về người bạn quá cố.

Dù chỉ là một lằn gạch nối rất mong manh nhưng nó lại chứa đựng rất nhiều điều. Dấu gạch nối như một ký hiệu biểu trưng cho quãng thời gian tồn tại của chúng ta trên cõi đời này. Dù cho chúng ta có nổi tiếng đến mức nào và có đạt được bao nhiêu sự thành công đi chăng nữa, thì điều thực sự có ý nghĩa trong cuộc đời này chính là hình ảnh của chúng ta đang có trong trái tim mọi người. Nó được xây dựng dựa trên cách chúng ta đã từng sống và yêu thương, cách mà chúng ta đi qua trong cõi đời này. Trong bất kỳ hoàn cảnh nào của cuộc sống, giữa sự xô bồ, náo nhiệt, chúng ta hãy nên dừng lại một chút để quan tâm, sẻ chia với những người xung quanh và để yêu mến họ nhiều hơn, kể cả những người không quen biết. Đó mới là cuộc đời thật sự, để khi bước qua bên kia lằn gạch nối, chúng ta sẽ không phải hối tiếc về điều gì.

Tôi thật sự cảm ơn Anna vì đã gửi cho tôi một bài thơ xúc động như vậy. Các bạn biết không, một trong những điều tuyệt vời khiến chúng ta thêm yêu cuộc sống đó là mỗi sớm mai thức dậy, ta đều cảm thấy một điều gì đó để yêu thương, một người nào đó để gặp gỡ và những điều bí ẩn của cuộc sống nhiệm màu đang đợi chính chúng ta khám phá.

Nụ cười

"Nụ cười là ánh dương toả sáng đưa mọi người lại gần nhau hơn."

- Mac Anderson

Mỉa cười với mọi người

"Thái độ tích cực chính là bí quyết nhỏ để làm nên sự khác biệt lớn."

-Mac Anderson

Một lần, trên đường đi làm tôi ghé vào một cửa hàng nhỏ để mua tờ báo và mấy thanh kẹo cao su. Cô gái trẻ ở quầy thu ngân đưa cho tôi hoá đơn với số tiền phải trả là năm đô-la. Trong khi mở ví lấy tiền, tôi nhẩm tính một tờ báo và mấy thanh kẹo không thể đến năm đô-la được nên có ý muốn hỏi lại. Nhưng tôi chưa kịp hỏi thì cô đã nở một nụ cười thật tươi và dí dỏm:

- Cháu tính thêm tiền công vì đã làm cho bác vui đấy!

Tôi bật cười khi biết mình bị "lừa". Cô gái nhìn qua tờ báo tôi vừa mới mua và nói:

- Cháu thật không hiểu sao người ta chỉ đưa những tin không hay lên trang đầu. Cháu thích đọc những tin tốt lành hơn.

Rồi cô nói tiếp:

- Cháu nghĩ chắc phải có thêm một tờ báo đăng toàn những câu chuyện viết về những người tốt và những việc hay lẽ phải để khơi dậy niềm tin và mang điều tốt lành đến cho mọi người. Nếu có tờ báo ấy, cháu sẽ mua hàng ngày.

Cô gái cảm ơn tôi và nói với vẻ đầy lạc quan:

- Hy vọng là ngày mai sẽ có tin tức gì đó tốt lành, bác nhỉ!

Và cô lại cười. Cả ngày hôm ấy tôi cảm thấy phấn chấn và trong lòng tràn ngập niềm vui.

Ngày hôm sau, tôi ghé lại cửa hàng sau khi vừa giải quyết xong công việc với khác hàng. Nhưng lần này tiếp tôi ở quầy thu ngân là một cô gái khác. Lúc thanh toán tiền cho mấy thứ vừa mua, tôi chào cô nhưng cô chẳng buồn đáp lại, không một nụ cười,

cũng không một lời nói. Gương mặt không có vẻ gì là thân thiện và vui vẻ, cô ta chỉ thối lại tôi mấy đồng tiền thừa, rồi uể oải nói: “mời người tiếp theo!”.

Hai cô gái, cùng một độ tuổi, cùng làm một công việc như nhau, nhưng lại gây cho tôi những ấn tượng hoàn toàn khác biệt. Một người mang đến cho tôi niềm vui, sự gần gũi, còn một người lại khiến tôi có cảm giác như thể sự xuất hiện của mình chỉ làm cho cô ấy khó chịu.

Thông qua thái độ mà chúng ta lựa chọn để thể hiện với gia đình, đồng nghiệp, bạn bè hay thậm chí với người xa lạ mà chúng ta chỉ gặp một lần trong đời, chắc chắn rằng chúng ta sẽ ít nhiều để lại những ấn tượng theo những mức độ khác nhau trong lòng họ. Và biết đâu đôi khi nó còn có thể tạo ra những ảnh hưởng tích cực hoặc tiêu cực đến cuộc sống của họ về sau.

Do vậy, mỗi sáng khi soi mình trước gương, bạn hãy tự hỏi: “Hôm nay tôi muốn là người như thế nào: một người cáu kỉnh hay người mang lại niềm vui cho mọi người?”. Câu trả lời của từng ngày sẽ là kim chỉ nam cùng bạn đi suốt con đường tìm kiếm niềm vui và hạnh phúc trong cuộc sống.

Lòng can đảm

"Lòng can đảm không chỉ thể hiện qua những lời hô hào mạnh mẽ, mà có khi nó chỉ là một giọng nói nhẹ nhàng vào cuối mỗi ngày: Ngày mai tôi sẽ cố gắng hơn."

- Mac Anderson

Từ bỏ thói quen xấu

"Can đảm là cánh cửa chỉ có thể mở từ bên trong."

- Terry Neil

Tôi vốn thích chơi bóng đá. Lúc còn học phổ thông, tôi là thành viên trong đội bóng của trường. Nhưng có một điều tôi rất ngán, đó là hai tuần tập đầu tiên sau kỳ nghỉ hè, lúc đó cường độ luyện tập thường rất căng thẳng. Huấn luyện viên Kilzer của chúng tôi hiểu tầm quan trọng của hai tuần này nên không cho phép ai lơ là hay vắng mặt. Nào là tập thể lực, nào là chạy nước rút tiếp sức và cuối cùng là luyện sức bền mấy vòng sân. Mỗi lần nghĩ đến năm vòng chạy quanh sân sau hơn ba giờ tập luyện, tôi lại sở hết da gà. Thân thể của tôi mỏi nhừ sau mấy ngày đầu tiên, nên việc phải thức dậy và ra khỏi giường mỗi buổi sáng trong suốt thời gian đó là điều vô cùng khổ sở. Nhưng ngày qua ngày, cơn đau cơ bắp cũng giảm dần đi, để rồi ba bốn tuần sau, tôi đã có đầy đủ thể lực cần thiết để chơi bóng.

Rất khó để từ bỏ một thói quen nào đó, đặc biệt là những thói quen xấu. Cho dù bạn định luyện tập thể dục nhiều hơn, hút thuốc ít hơn, uống ít rượu bia hơn, ăn uống hợp lý hơn hay làm việc ít hơn thì những khó chịu về mặt thể chất hay tinh thần đều sẽ xảy ra và rất khó vượt qua. Thế nhưng, nếu cố gắng và can đảm thực hiện đến cùng thì bạn sẽ nhận lại được kết quả vô cùng to lớn, có lợi cho bạn cả về sức khoẻ và tinh thần. Không chỉ có thế, để thực sự bỏ được một thói quen xấu, chúng ta phải đủ kiên trì và tin tưởng mình sẽ thành công.

Gần đây tôi có đọc được một bài thơ vui, xin chép ra để các bạn cùng đọc:

Tôi là bạn đồng hành

Tài sản hay gánh nặng

Tôi giúp anh công thành

Hay đẩy anh gục ngã

Thường những gì anh làm
Đều có tôi nhúng tay
Tôi giúp anh làm hay
Tôi giúp anh làm giỏi
Không đợi anh phải hỏi
Chẳng bao giờ tôi sai

Nếu anh thực có tài
Tôi nâng anh trên vai
Nếu anh – kẻ thất bại
Thì tôi biết trách ai?

Tôi không là cỗ máy
Thô ráp và vô tri
Nhưng tôi đúng từng ly
Và thông minh kiệt xuất
Biết làm anh ngã gục
Biết làm anh vững vàng.

Hãy dạy tôi nhẹ nhành
Những gì anh mong ước
Vì một điều biết trước
Rằng tôi sẽ vâng lời
Anh biết rồi, bạn ơi

"Thói quen" – tên tôi đó!

Tôi không biết tác giả là ai, nhưng lời lẽ bài thơ đó đã nói hết những điều tôi muốn nhắn gửi đến các bạn. Nếu chúng ta tập những thói quen tốt, chúng ta sẽ nhận lại những kết quả tốt đẹp. Ngược lại, thói quen xấu như đám cỏ dại lan nhanh, sẽ lấn áp những bông hoa xinh đẹp trong mảnh đất đời bạn. Hãy dũng cảm từ bỏ chúng, nhổ chúng đi để cho những thói quen tốt đẹp không ngừng sinh sôi, phát triển. Đó mới là cuộc đời mà chúng ta đang chờ đợi.

Định hướng

"Trước cuộc đời, hãy biết nhìn xa trông rộng."

- Mac Anderson

Xác định mục tiêu

"Một mục tiêu không được xác định rõ ràng sẽ chỉ là một mơ ước viển vông mà thôi."

- Mac Anderson

Tôi đã học được một bài học hay ngay từ lúc còn trẻ. Lúc đó tôi là một sinh viên năm đầu của trường đại học Murray State ở Kentucky. Vào dịp nhỉ hè, bạn tôi – Eddie Grogan, giới thiệu tôi vào làm công việc bán sách cho công ty Southwestern. Công ty này có bề dày hoạt động trên một thế kỷ nay, và hàng năm, họ thuê vài ngàn sinh viên đi bán sách. Mùa hè năm trước, Eddie đã bán rất tốt và kiếm được số tiền gấp bốn lần thu nhập của tôi từ công việc bán hàng ở một cửa hàng quần áo. Do vậy, tôi rất háo hức muốn thử công việc mới để có thêm thu nhập. Nhưng có một vấn đề nhỏ, đó là cha tôi không muốn tôi làm công việc bán sách dạo. Ông không chỉ không muốn tôi làm, mà còn không tin là tôi có thể làm được.

Nhưng cũng chính điều này càng thôi thúc tôi quyết tâm thực hiện cho bằng được để khẳng định cho cha tôi thấy tôi đã lớn và có thể làm được bất cứ việc gì.

Tuy nhiên khi mùa hè đến gần, tôi bắt đầu cảm thấy lo. Hơn nữa, tôi nhận ra rằng việc bán sách này cũng cực nhọc hơn tôi nghĩ. Hơn 60 giờ mỗi tuần trong suốt ba tháng. Tôi vừa lo không đủ sức theo đuổi công việc đến cùng, vừa lo bị người ta từ chối không nhận vào làm.

Cuối cùng tôi cũng đã quyết định sẽ làm tới cùng. Mong muốn chứng minh khả năng của mình cho cha tôi thấy đã giúp tôi vượt qua những lo lắng, sợ hãi ban đầu. Để nhắc nhở bản thân và tăng thêm sự quyết tâm, một hôm tôi nảy ra ý tưởng tuyệt vời là tự viết cho mình một bức thư và tự nhủ sẽ đọc đi đọc lại hằng ngày để động viên tinh thần cho chính mình. Và đến tận bây giờ tôi vẫn còn giữ nguyên bức thư đó:

Mac thân mến,

Đây là cơ hội để bạn khám phá khả năng của mình. Cha bạn không tin là bạn làm được, nhưng bạn hoàn toàn có thể chứng minh điều ngược lại. Công việc sẽ rất cực, và tôi cam đoan là sẽ có lúc bạn muốn buông xuôi, nhưng đừng bỏ cuộc Mac nhé, hãy bền bỉ và chuyên tâm.

Tôi mong rằng khi mùa hè qua đi, bạn sẽ có thể tự hào đứng trước gương mà nói: "Mình đã thành công", và để cha bạn cũng tự hào mà nói: "Con trai tôi đó!".

Đợt bán sách năm đó tôi xếp thứ bảy trên mấy ngàn sinh viên của nhiều trường khác nhau trong danh sách những người bán sách có doanh số cao nhất. Tôi thật sự cảm thấy tự hoà về mình. Tôi đã chứng minh mình có thể vượt qua những giới hạn của bản thân. Tôi cảm thấy tự tin hơn bao giờ hết.

Về sau, mỗi khi nghĩ đến chuyện cũ, bao nhiêu lần tôi đã tự hỏi liệu mình có làm nên kỳ tích không nếu không có bức thư kia, cũng là bấy nhiêu lần tôi lại khẳng định chính bức thư, chứ không phải điều gì khác, là chìa khoá cho thành công đó. Công việc bán sách là công việc khó khăn đầu tiên tôi bắt tay vào làm. Thời gian làm việc dài lê thê, bị nhiều khách hàng từ chối thẳng thừng, và ít nhất cả chục lần trong tháng đầu tiên tôi đã muốn bỏ cuộc.

Cho đến bây giờ, tôi vẫn thấy việc xác định mục tiêu trước khi bắt tay vào bất cứ việc gì là vô cùng quan trọng. Tôi lấy bài học đầu tiên này làm kinh nghiệm cho suốt quãng thời gian về sau của mình. Tôi luôn ghi nhớ rằng, khi làm việc gì, phải làm thật hăng say, có phương pháp và mục tiêu rõ ràng. Như vậy, mọi thứ sẽ trở nên đơn giản hơn rất nhiều.

Yêu đời

"Hoa là nụ cười của đất."

-Ralph Waldo Emerson

Hãy luôn cất tiếng cười

"Nụ cười là ánh sáng mặt trời soi tỏ cuộc đời."

- William Thackery

Khoa học đã chứng minh tiếng cười rất cần thiết cho tinh thần của chúng ta. Các nhà nghiên cứu nhận thấy chúng ta cần cười ít nhất 12 lần mỗi ngày để duy trì sức khoẻ. Tiếng cười tác động lên hệ thần kinh và hệ miễn dịch, cung cấp năng lượng cần thiết giúp chúng ta loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực.

Bất cứ khi nào cảm thấy chán nản, hãy tìm một điều gì đó khiến bạn vui và cười thật to, bạn sẽ cảm thấy thoải mái trở lại trong tâm hồn mình.

Khi bạn cười, não bộ của bạn như được giải toả khỏi sự nặng nề, cảm giác khó chịu sẽ tan biến, bạn bắt đầu cảm nhận được sự hưng phấn tràn vào cơ thể. Tiếng cười là một phương thuốc rất diệu kỳ.

Có lẽ hiểu được tác dụng vô cùng to lớn này mà hãng hàng không Southwest Airlines luôn biết cách gây cười cho toàn bộ nhân viên cũng như hành khách của mình. Đây được xem như là chiến lược quan trọng của công ty để thu hút khách hàng sử dụng dịch vụ của họ. Khoảng sáu tháng trước, tôi có bay trên một chuyến bay của hãng này và nghe cơ trưởng thông báo trên loa: "Hôm nay chúng ta trân trọng chúc mừng một cụ ông nhân dịp sinh nhật lần thứ 99 của cụ. Đây cũng là chuyến bay đầu tiên trong đời cụ". Chắc bạn cũng có thể hình dung ra, cả khoang máy bay vỡ oà tiếng vỗ tay. Rồi vị cơ trưởng nói tiếp: "Vậy trước khi quý vị xuống máy bay, hãy ghé qua buồng lái để chúc thọ "cụ" nhé!". Biết viên phi công đang đùa, tất cả mọi người cười rộ lên.

Đừng dè sẻn, tiết kiệm tiếng cười. Hãy cười thật nhiều, cười thật to để sự thư thái tràn ngập trong lòng bạn. Nụ cười sẽ giúp bạn vui vẻ, khoẻ mạnh và cho bạn thái độ sống tích cực để đi tiếp con đường phía trước.

Niềm tin

"Như ánh sáng xuyên qua màn đêm, niềm tin đâm chồi từ nghịch cảnh là niềm tin mãnh liệt nhất."

- R. Turnbull

Giữ vững niềm tin

Mặc dù chúng ta đang có một cuộc sống đầy đam mê và có những mục tiêu rõ ràng để phấn đấu, nhưng chúng ta hẳn cũng khó lòng tránh được có lúc lâm vào nghịch cảnh. Liệu chúng ta sẽ đứng dậy sau cơn phong ba đó, hay hoàn toàn bị gục ngã. Điều này phụ thuộc vào cách chúng ta đối đầu với chúng. Trước những thác ghềnh, chông gai trên đường khiến chúng ta cảm thấy nản lòng và hoài nghi, thì niềm tin mãnh liệt vào bản thân là điều cần thiết hơn bao giờ hết để chúng ta vượt qua những trắc trở đó.

Đôi khi niềm tin chúng ta có được cũng chỉ đơn giản là học được từ người khác. Tìm hiểu xem những người đi trước đã đối phó với khó khăn tương tự như thế nào giúp chúng ta tìm ra giải pháp cho mình. Những tấm gương về những con người đầy nghị lực và giàu lòng quả cảm, có khả năng trụ vững sau bao cơn giông tố của cuộc đời luôn là tâm điểm cho chúng ta noi theo.

Đó là nghị lực của Walt Disney[1] trong việc thực hiện ước mơ của mình sau năm lần phá sản. Bất chấp số phận, Helen Keller[2] đã không cam chịu để người đời thương hại. Ngược lại bà đã dũng cảm vượt qua nghịch cảnh, trở thành tấm gương sáng cho hàng triệu người noi theo.

Hay câu chuyện về Abraham Lincoln là một trong những bài học về nghị lực phi thường. Trong lịch sử, chắc khó có người nào gặp nhiều vận rủi hơn ông. Lincoln phá sản năm 1831 và bị xử thua kiện vào năm 1832. Ông lập một cơ sở kinh doanh mới vào năm tiếp theo, nhưng lại thất bại. Vợ chưa cưới của ông mất năm 1835, rồi ông bị một chứng bệnh về não năm 1836. Năm 1842 ông ứng cử vào quốc hội nhưng không thành công. Năm 1848, ông tái ứng cử và lại thất bại. Năm 1855, ông chạy đua vào chiếc ghế thượng viện Mỹ nhưng bất thành. Năm tiếp theo, ông ra tranh cử chức phó tổng thống và cũng thua cuộc. Năm 1859, ông ứng cử vào thượng viện và một lần nữa chuốc lấy thất bại. Cuối cùng vào năm 1860, Abraham Lincoln mới được bầu làm tổng

thống thứ 16 của Hoa Kỳ.

Gần đây tôi có nói chuyện với Mark Victor Hansen, đồng tác giả của bộ sách "Chicken soup for the soul" (First News đã chuyển ngữ trong bộ sách "Hạt giống tâm hồn") và được ông kể cho nghe chuyện bản thảo quyển sách này đã bị 35 nhà xuất bản khác nhau liên tiếp từ chối như thế nào. Mãi đến khi gặp nhà xuất bản thứ 36, bản thảo của ông mới được đánh giá cao và trở thành một trong những loạt sách bán chạy nhất trong lịch sử với hơn 75 triệu ấn bản. Hãy cứ thử hình dung 35 người cùng nói một câu: "Không, tôi không muốn xuất bản sách của anh" để thấy niềm tin của Mark mạnh mẽ đến nhường nào.

Niềm tin vào bản thân là nội lực thúc đẩy thái độ tích cực, dẫn dắt chúng ta đạt được mục tiêu của mình. Thành công không bao giờ đến với những ai yếu đuối và có thái độ buông xuôi.

Nguyên tắc vàng

"Sống có nguyên tắc là một gia tài vô giá".

- Marion Wright Edelman

Nguyên tắc vàng

Tôi lớn lên ở Trenton, một thành phố 5.000 dân ở phía Tây Tennessen. Đến bây giờ tôi vẫn còn giữ nguyên vẹn những kỷ niệm đẹp đẽ về 18 năm đầu đời. Những con người tốt bụng ở thành phố Trenton nhỏ bé đó đã để lại nhiều ấn tượng khó phai mờ trong tôi. Chẳng hạn như thầy Walter Kilzer, huấn luyện viên bóng đá, là người đã dạy tôi biết tuân thủ kỷ luật và biết tin tưởng vào bản thân. Còn thầy Fred Culp dạy môn lịch sử lại là người hết sức vui tính – thầy cho tôi sự tin tưởng vào những điều tốt đẹp; dưới con mắt của thày, cuộc sống luôn tràn đầy niềm vui và hy vọng.

Nhưng chính cha tôi mới là người tôi xem như thần tượng. Ông dạy tôi nhiều điều, nhất là về lẽ sống ở đời, về lòng kính trọng lẫn tình yêu thương. Tôi xem những điều cha dạy là những nguyên tắc vàng, là kim chỉ nam cho bản thân mình trong những trải nghiệm cuộc sống.

Cha tôi có một cửa hàng đồ gỗ. Để có tiền tiêu vặt, tôi nhận chân dọn dẹp phụ cha ở cửa hàng mỗi thứ tư sau giờ học. Vào những ngày đó, tôi thường chú ý quan sát cách cha tôi tiếp chuyện với khách hàng, từ những người bán dụng cụ làm bếp, nhân viên bán hàng, bác nông dân, hay một ông bác sĩ. Một hôm vào cuối ngày, lúc cha tôi vừa định đóng cửa hiệu thì có một người làm nghề thu dọn rác bước vào.

Lúc đó, tôi cũng đã xong công việc và đang đợi cha tôi cùng về nhà. Cha tôi chào đón người dọn rác một cách chân tình ngay từ ngoài cửa, hỏi thăm vợ và con anh vừa bị tai nạn xe vào tháng trước. Cha tôi an ủi, nghe anh trút bầu tâm sự, rồi lại quan tâm hỏi han những chuyện khác. Trong suốt thời gian đó, tôi cứ sốt ruột nhìn đồng hồ. Ngay khi anh ta đi khỏi, tôi liền hỏi: "Sao cha mất thời gian với anh ta làm gì, chỉ là người dọn rác thôi mà". Cha tôi nhìn tôi một hồi, chậm rãi khoá cửa rồi nói: "Con lại gần đây!".

Ông nói: "Cha là cha của con, và như mọi người cha khác, cha đã dạy con nhiều điều. Nhưng nếu con có quên hết tất cả những gì cha đã dạy, thì con cũng phải luôn ghi nhớ điều này: "Con phải đối xử với người khác theo cách mà con muốn họ đối xử với mình".

Ngưng một lúc, cha nói tiếp: "Cha biết đây không phải là lần đầu tiên con nghe nói về chuyện này, nhưng cha nghĩ con chưa thật sự hiểu rõ về nó. Vì nếu con đã hiểu, con đã không thốt ra những lời vừa rồi". Cha kéo tay tôi ngồi xuống, rồi hai cha con tôi nói chuyện thật lâu về ý nghĩ của điều ấy. Cha tôi nói: "Đấy là nguyên tắc vàng đó con ạ! Nếu con áp dụng điều này vào cuộc sống, vào cách cư xử với những người xung quanh, mọi sự trong đời con sẽ trở nên dễ dàng và suôn sử. Nếu không, con cũng sẽ chỉ nhận được sự vô vị và chán ngán từ cuộc sống mà thôi".

Bài học ấy đã theo tôi suốt quãng đời sau này, và cho đến bây giờ tôi càng thấy lời cha dạy là hoàn toàn có lý. Cuộc sống luông đong đầy và hứa hẹn những điều tốt đẹp, chúng ta hãy đón nhận nó bằng cách tốt nhất có thể.

"Hãy nhẹ nhàng với trẻ, sẻ chia với người già, cảm thông với người khó khăn và khoan dung với người sai... Vì trong đời mình, bạn khó tránh khỏi có lúc trở thành những người như thế."

- Mac Anderson.

Nhân ái

“Cho đi là cái giá chúng ta phải trả để được tồn tại trên đời.”

- Marion Wright Edelman

Sự sẻ chia

“Giúp người cũng chính là giúp bản thân mình vậy”

- Ralph Waldo Emerson

Một trong những sở thích của tôi là dậy thật sớm vào sáng chủ nhật, mua báo, tự pha cho mình một tách café nóng rồi ngả mình trên ghế đọc tin tức khắp nơi. Đó là khoảng thời gian thư giãn riêng tư quý báu mà tôi tự dành cho mình.

Một buổi sáng chủ nhật nọ, tôi đang lướt qua những hàng tít trên báo thì có một nhan đề làm tôi chú ý và dừng lại để đọc. Đó là bài viết có nhan đề “Ngày tri ân”, kể về Oral Lee Brown – ân nhân của nhiều đứa trẻ mồ côi và thất học ở Oaklan. Năm 1987, Brown lúc đó là nhân viên môi giới bất động sản, một ngày trên đường đi làm về cô bỗng trông thấy một bé xin ăn bên đường. Sau khi dừng lại và hỏi han, cô nghĩ về số phận của những đứa trẻ lang thang: chúng sẽ đi về đâu nếu không được xã hội bao bọc, không được học hành? Chính vào ngày hôm đó, Brown đã quyết định sẽ thay đổi cuộc sống của nhiều đứa trẻ bất hạnh. Cô nhận bảo trợ cho tất cả học sinh lớp một ở một trong những trường học nghèo nhất Oakland và hứa sẽ đài thọ cho bất cứ đứa trẻ nào trong số đó học xong đại học.

Nếu Oral Lee Brown là người giàu có thì không có gì để bàn, đằng này, cô chỉ có thu nhập khiêm tốn hàng tháng và cũng còn đang nuôi hai đứa con. Nhưng Brown đã giữ lời hứa. Từ năm 1876, cô đã tiết kiệm 10.000$ mỗi năm để đưa vào quỹ “giúp trẻ đến trường”. Nhờ có hành động cao thượng đầy tình yêu thương này mà nhiều đứa trẻ vốn có nguy cơ trở thành tội phạm đường phố đã tốt nghiệp đại học và trở thành những công dân lương thiện.

Chúng ta ai cũng gắng tìm cho mình một mục đích sống trên đời. Chúng ta ai cũng muốn làm một điều gì đó tốt đẹp cho người khác, nhưng giữa nói và làm là cả một khoảng cách.

Tuyệt diệu thay, Oral Lee Brown đã trở thành một tấm gương cho chúng ta soi chiếu. Sống bằng tình yêu thương, quan tâm và sẻ chia với những số phận bất hạnh, mỗi sự đóng góp nhỏ bé của chúng ta đang tạo nên những cơ hội lớn cho những số phận cần được vun đắp trong cuộc đời.

"Bạn luôn luôn có thể hoặc không thể làm một việc gì đó."

- Henry Ford

-

Vui với cuộc sống

"Cuộc đời sống động như một trò chơi."

- Plato

Kiểm soát Stress

Căng thẳng thần kinh là ké sát nhân thầm lặng. Con người sống ở khắp nơi trên thế giới không ai là không phải đối mặt với chúng. Ai cũng mong muốn có một cuộc sống thanh thản, nhẹ nhàng, nhưng sự thật thì đã có mấy ai đạt được điều đó. Chúng ta không thoát được chúng bởi vì chúng tồn tại cùng với suy nghĩ của chúng ta trong tất cả các mặt của đời sống. Nhưng như thế không có nghĩa là chúng ta chấp nhận để "kẻ sát nhân thầm lặng" này chi phối đời sống tinh thần của mình, chúng ta hoàn toàn có thể kiểm soát được stress. Đó là sự thật!

Nhưng cũng như nhiều vấn đề khác, kiểm soát sự căng thẳng như thế nào thì còn tuỳ thuộc vào mỗi cá nhân. Sau đây tôi xin nêu ra cách thức của tôi để các bạn tham khảo.

Cách kiểm soát căng thẳng tốt nhất theo tôi là luyện tập thể dục thể thao. Bởi vì một tinh thần minh mẫn chỉ tồn tại trong một cơ thể tràn đầy sinh lực. Khi bạn vận động, máu sẽ lưu thông tốt hơn và lượng oxy chúng ta nhận được vào cơ thể cũng nhiều hơn, giúp hệ thống hô hấp cũng như hệ thống tuần hoàn hoạt động nhịp nhành. Lúc này, những tác nhân hoá học gây căng thẳng cũng sẽ dần bị đẩy lui.

Cuộc sống và công việc vốn tất bật, làm cách nào để có thể duy trì chế độ luyện tập thường xuyên? Tôi có hai giải pháp. Thứ nhất, tham gia một câu lạc bộ thể dục thể thao. Đó là cách để chúng ta bước vào một môi trường có thể thúc đẩy mình cùng luyện tập với mọi người. Thứ hai, tôi tự thực hành những bài tập tay không khi có thời gian đến phòng tập.

Bên cạnh đó, để kiểm soát căng thẳng, tôi vẫn dành cho mình những khoảng thời gian riêng tư, không điện thoại, không email, chỉ một mình thư giãn và tận hưởng cảm giác hoà mình vào thiên nhiên.

Có rất nhiều cách để bạn có thể thử nghiệm, nhưng điều quan trọng ở đây là bạn cần lên lịch trình rõ ràng cho việc thư giãn chứ không phải đợi đến khi thực sự có nhiều thời gian. Nếu bạn là người bận rộn, hay tham công tiếc việc, thì bạn lại càng cần phải học cách thư giãn. Do đó, chẳng phải là nghịch lý khi có ý kiến cho rằng: "Cũng như

trẻ con, người lớn cũng phải được chơi. Đó là quá trình giúp người lớn hoàn thiện!”.

Sống nhiệt tình

“Thời gian hình thành tuổi tác, thái độ tạo nên tâm hồn.”

- Samuel Ullman

Sống hết mình với hiện tại

“Chim hót không chỉ để đáp lại tiếng gọi bầy, mà còn để ngợi ca cuộc sống”

- Ngạn ngữ Trung Hoa

Không ai có thể tắm hai lần trong một dòng sông. Quả vậy, những gì đã qua thuộc về quá khứ, còn tương lai thì không biết trước được. Cái duy nhất thực sự có ý nghĩa là hiện tại.

Jim Valvano – một bình luận viên bóng rổ đã từng là một huấn luyện viên có sự nghiệp lừng lẫy khi dẫn dắt đội North Carolina giành chức vô địch giải quốc gia NCAA trước đội Houston năm 1983. Thế nhưng giải thưởng danh dự Arthur

Ashe là giải thưởng cho lòng dũng cảm mà ông được trao tặng năm 1993 lại chẳng có liên quan gì đến sự nghiệp bóng rổ cả. Lúc đó, Valvano đang phải chịu đựng một chứng ung thư hiểm nghèo và chỉ còn sống được sáu tháng. Trong bài diễn văn ông đọc lúc nhận giải thưởng cao quý này, ông viết:

“Tôi tha thiết mong muốn các bạn hãy tận hưởng cuộc sống của mình. Hãy tận hưởng mọi khoảnh khắc ta có được trên cõi đời này. Hãy để tiếng cười tràn ngập mỗi ngày. Đừng kìm nén những cảm xúc, hãy thể hiện chúng. Hãy sống với tất cả nhiệt tình, bởi vì chúng ta sẽ không thể làm nên những thành tựu lớn lao nếu thiếu điềm đó. Và hãy sống với những ước mơ của mình.”

Jim Valvano tuy mang trong mình căn bệnh hiểm nghèo nhưng ông luôn sống hết mình, yêu đời và tin tưởng vào mọi giá trị mà cuộc sống mang lại. Sự quý trọng từng phút giây được sống trên đời, sống như thể ngày mai mình không còn được sống đã mang lại nhiệt tình sống mạnh mẽ đến thế. Và tôi tin rằng mỗi ngày chúng ta cũng nên ý thức cho mình điều đó, vì ngày mai còn quá xa vời, chỉ có thực tại mới là cái chúng ta đang đặt chân lên.

Vài tháng trước, một người bạn có gửi cho tôi bài viết của Samuel Ullman viết năm

1920 có tựa đề: "Tuổi trẻ". Bài viết này đã khuấy động tâm hồn tôi để lại trong tôi nhiều điều mà tôi muốn chia sẻ cùng các bạn:

"Tuổi trẻ không là khái niệm chỉ là một gia đoạn trong đời người, mà chỉ là một trạng thái trong tâm hồn. Tuổi trẻ không nhất thiết phải gắn liền với sức khoả và vẻ tráng kiện bên ngoài, mà lại gắn với ý chí mạnh mẽ, trí tưởng tượng phong phú, sự mãnh liệt của tình cảm và cảm nhận phấn khởi với suối nguồn cuộc sống.

Tuổi trẻ thể hiện ở lòng can đảm chứ không phải tính nhút nhát, ở sở thích phiêu lưu trải nghiệm hơn là ở sự tìm kiếm an nhàn. Những đức tính đó thường dễ thấy ở những người năm sáu mươi tuổi hơn là ở đa số thanh niên tuổi đôi mươi. Không ai già đi vì tuổi tác, chúng ta chỉ già đi khi để tâm hồn mình héo hắt.

Thời gian hình thành tuổi tác, thái độ tạo nên tâm hồn. Năm tháng in hằn những vết nhăn trên da thịt, còn sự thờ ơ với cuộc sống tạo nên những vết nhăn trong tâm hồn. Lo lắng, sợ hãi, mất lòng tin vào bản thân là những thói xấu huỷ hoại tinh thần của chúng ta."

Cho dù đang ở tuổi thanh xuân hay đã lên bậc lão, mỗi chúng ta đều rộn ràng trước những điều kỳ diệu, đều cảm thấy niềm náo nức trẻ thơi muốn khám phá một điều gì đó, và đều nuôi dưỡng niềm hạnh phúc sống. Trái tim chúng ta vẫn không ngừng cảm nhận những vẻ đẹp từ cuộc sống mang lại. Và chừng nào khi chúng ta còn biết hy vọng, còn biết vui sướng, còn cảm thấy sức mạnh lớn lao của lòng can đảm, chừng ấy chúng ta vẫn còn tuổi trẻ.

Một khi chúng ta quyết định khép lòng mình trước những điều như thế, tâm hồn ta đã nhanh chóng trở nên nguội lạnh với đầy rẫy những suy nghĩ yếm thế bi quan, và chúng ta vì thế mà già đi, thậm chí ngay ở tuổi đôi mươi. Còn ngược lại, nếu chúng ta luôn suy nghĩ lạc quan, chúng ta sẽ sống với tuổi trẻ suốt cả đời.

"Hãy nhìn vào vạn vật như thể mọi thứ đều tươi mới, nhìn bằng đôi mắt trẻ thơ, trong sáng và háo hức."

- Joseph Cornell

Tâm hồn yên tĩnh

"Thượng đế cho tôi sự thanh thản để chấp nhận những gì không thể thay đổi, lòng dũng cảm để thay đổi những gì có thể và trí khôn để phân biệt hai điều này."

- Reinhold Niebuhr

Giũ bỏ hận thù

"Tha thứ là chìa khóa giải thoát chúng ta khỏi xích xiềng thù hận."

- William Ward

Cảm xúc có khả năng điều khiển hành vi của chúng ta. Đôi khi việc suy nghĩ thấu đáo để giải thích hành vi của mình là một thử thách lớn lao. Tại sao trước mỗi sự việc chúng ta lại có một cảm giác và hành xử theo một hướng nhất định nào đó?

Chúng ta cũng nhận thấy rằng những khi thanh thản, không vướng bận vào bất kỳ cảm xúc tiêu cực nào thì tâm trí ta rất tập trung, mọi việc hiện ra dưới con mắt ta đều sáng rõ. Nhưng khi cảm giác không thoải mái, mọi vấn đề dù là đơn giản cũng có thể trở thành những trở ngại lớn.

Một trong những cảm xúc tiêu cực đó là khi ta tức giận ai đó, hay về một chuyện gì không làm ta vừa lòng. Sự phản ứng của chúng ta thậm chí trở thành cơn phẫn nộ khi bị đối xử không tốt hoặc bị lợi dụng nhiều lần. Sự tức giận này đánh mất khả năng quan sát vấn đề và làm cho mối quan hệ giữa ta với mọi người thêm xa cách, đặc biện là với kẻ gây tức giận cho mình. Cảm giác này có thể mất đi chỉ trong thoáng chốc, nhưng cũng có khi nó lưu giữ trong một thời gian dài. Nếu chúng ta phí phạm thời gian cho cơn tức giận, tìm cách để trả thù hay bất kỳ hình thức nào khác thì kẻ chịu thiệt hại cuối cùng cũng là chính ta. Khi đó, chúng ta đã để cho những niềm vui, những cơ hội trong cuộc sống vụt qua đời mình.

Do đó, khi gặp bất cứ chuyện gì, bất cứ ai gây cảm giác không tốt cho mình, hãy tha thứ cho họ. Tha thứ không những loại bỏ hận thù mà còn giúp chữa lành những vết thương đang tồn tại trong mối quan hệ giữa con người với nhau.

Lòng vị tha là giá trị chúng ta cần tiến đến và đạt được để cảm nhận sự muôn màu của cuộc sống. Một thế giới tốt đẹp, một cộng đồng gắn kết, một gia đình yên vui, một

mối quan hệ than tình, ngoài tình yêu thương thì lòng vị tha cũng là sợi dây nối kết không thể thiếu.

Giản đơn

"Chân giá trị không dung nạp những giá trị tầm thường."

\- Goethe

Sự chừng mực

"Tập trung vào số ít quan trọng hơn là chạy theo số nhiều."

\- Mac Anderson

Bằng những trải nghiệm của bản thân, càng ngày tôi càng nhận rõ ra một chân lý là bất cứ một điều gì vừa phải bao giờ cũng tốt hơn thừa mứa. Nói cách khác, chúng ta nên đón lấy cuộc sống ngay khi nó đến, đừng đợi chờ một điều gì đó thật đủ đầy rồi mới chịu đón nhận. Hãy sống một cuộc đời chừng mực, đừng đợi chờ hay mong muốn hưởng thụ những điều xa xỉ, vì sẽ không có giới hạn nào kiểm soát việc đó.

Điều đó tương tự như khi chúng ta làm công việc chăm sóc và tỉa cành cho cây. Khi cắt đi những nhánh dư thừa, cây sẽ tập trung nhựa sống của nó để tạo ra hoa thơm quả ngọt. Cuộc sống của chúng ta cũng thế. Khi biết loại bỏ những điều không cần thiết, chúng ta có thể tập trung sức lực của mình cho những điều giá trị hơn.

Mỗi người quan niệm lợi ích của việc đơn giản hóa cuộc sống theo một cách khác nhau. Đó có thể tạo ra nhiều thời gian rảnh rỗi hơn, cuộc sống ít căng thẳng hơn, ít huyên náo hơn, ít nợ nần hơn… Cuộc hành trình này tuy có cùng một đích đến nhưng lại có rất nhiều con đường khác nhau để tiến tới mục đích đó. Sau đây là hai cách cơ bản và thông dụng nhất chúng ta có thể áp dụng cho mình:

Không chạy theo sự hào nhoáng. Cuộc chạy đua tìm kiếm cái gọi là biểu tượng của thành công chỉ khiến chúng ta lao vào vòng quay tất bật để cuộc đời cuốn đi chứ không phải là được sống một cách đúng nghĩa. Nhà cao cửa rộng, xe cộ sang trọng, thành viên các câu lạc bộ thượng lưu hay những bộ cánh lộng lẫy… tất cả những điều ấy không làm nên hay giúp ta có được sự thanh thản trong tâm hồn. Ngược lại, lao vào cuộc đua ấy chỉ càng khiến cho ta cảm thấy chán nản, thua kém người khác trong vòng xoáy không có điểm dừng này. Giá trị của cuộc sống không nằm ở lượng vật chất chúng ta đang sở hữu mà nằm ở phần tâm hồn chúng ta đang có. Hãy hướng đến nhu cầu thực sự của bạn trong cuộc sống, xem bạn đang thiếu thứ gì, đang cần điều gì

để tìm kiếm chúng, đừng cố gắng chạy theo những giá trị không cần thiết khi bạn không thể. Cuộc đời là vô tận nhưng luôn có những điểm dừng hạnh phúc nếu chúng ta nhận ra.

Sống theo quy luật 80/20. Trong kinh doanh, có một quy luật là 20% nhân viên bán hàng tạo ra 80% doanh số, hoặc 80% những rắc rối, kiện cáo tập trung ở khoảng 20% khách hàng mà thôi. Cũng không có gì khác biệt khi bạn thử áp dụng quy luật này vào cuộc sống hàng ngày. Trước hết, hãy xác định 20% các vấn đề, rắc rối tạo ra 80% căng thẳng bạn đang gặp phải. Sau đó tập trung giải quyết 20% các vấn đề này. Bạn sẽ bất ngờ trước những kết quả mình có được. Xác định rõ rang những rắc rối mình gặp phải và có những phương pháp riêng đối với từng trường hợp là cách giải quyết vấn đề nhanh và hiệu quả nhất.

Tâm hồn trẻ thơ

"Bí mật của thiên tài nằm ở khả năng giữ được một tâm hồn trẻ thơ cho đến những ngày cuối đời."

- Mac Anderson

Sự thông thái trẻ thơ

"Người học việc sẽ đưa ra nhiều giải pháp tình huống hơn là các chuyên gia."

- Ngạn ngữ Trung Hoa

Trẻ thơ hồn nhiên và trong sáng, đầu óc chúng chưa từng bị vướng bận vào những điều được gọi là quy luật của cuộc sống, do đó những suy nghĩ, nhận xét của chúng có màu sắc riêng. Chúng ta phải công nhận rằng sự tưởng tượng của trẻ thơ dường như không có giới hạn, chúng tưởng tượng theo nhãn quan riêng của chúng mà không cần biết điều đó có thực tế hay không. Và có lẽ cũng vì vậy mà không người lớn nào có khả năng nắm bắt hay đoán biết được trí tưởng tượng của chúng đến mức nào. Sự không ràng buộc với những quy luật vốn đang tồn tại đã tạo điều kiện cho trẻ thơ tự do thả sức tưởng tượng. Đã có lúc nào chúng ta mong ước được như chúng: được tự do với những ý nghĩ, tự do tưởng tượng, tự do suy luận? Nếu làm được điều đó thì cuộc sống tinh thần của chúng ta sẽ giàu có lên biết bao nhiêu. Chẳng người lớn nào có thể biến trở lại thành một đứa trẻ, nhưng chúng ta có khả năng luôn giữ cho tâm hồn mình sự hồn nhiên như vậy để sống một cuộc sống đầy sáng tạo.

Bằng cách cung cấp những triết lý đơn giản qua lăng kính trẻ thơ, chúng ta thấy mình có thể làm được nhiều thứ để duy trì công việc, các mối quan hệ và làm cuộc sống mình tốt đẹp hơn.

Vua đùa: chúng ta cần nỗ lực gìn giữ tinh thần này trong công việc là trong cuộc sống của mình. Khi lớn lên, chúng ta thường có khuynh hướng nghiêm trọng hóa mọi vấn đề để rồi tự mình đưa mình vào vòng luẩn quẩn với những căng thẳng triền miên.

Không giới hạn ước mơ: Lúc nhỏ, chúng ta tin tưởng mình có thể trở thành những người vĩ đại, ca sĩ nổi tiếng hoặc nhà thám hiểm tài ba… khi lớn lên, chúng ta lại tự đặt ra những giới hạn cho chính mình.

Không ức chế: trẻ con luôn nói thật lòng. Người lớn chúng ta cần sống như vậy

nhiều hơn.

Hiểu người và hiểu tình huống: trẻ con không bị vẻ bên ngoài đánh lừa, chúng rất thực tế và dễ dàng nhận thấy chân giá trị bên trong. Khi lớn lên, chúng ta lại thường bề ngoài làm ảnh hưởng đến suy nghĩ, và chúng ta dễ rơi vào sự nhầm lẫn vì những ảo tưởng đó.

Sáng tạo và tưởng tượng: một triết gia nổi tiếng từng quan sát thấy: "*Thiên tài là khi biết suy nghĩ như trẻ con*". Trí tưởng tượng và sức sáng tạo chúng ta có được lúc năm tuổi thường bị phai nhạt dần từ tuổi mười năm.

Nếu bạn muốn nhóm lại ngọn lửa nhiệt tình, thắp lại niềm đam mê và sáng tạo, thì còn chần chừ gì nữa, hãy tìm về với "sự thông thái của trẻ thơ" tồn tại trong bạn.

Tử tế

"Tôi biết mình đi qua cuộc đời này chỉ một lần. Vì vậy, nếu cần thể hiện tình cảm của mình với ai đó, hoặc làm một điều tốt đẹp cho những người xung quanh, tôi xin làm ngay trong lúc này. Vì rằng tôi sẽ không quay lại cuộc đời này lần nữa."

- William Penn

Khiêm tốn

"Để đánh giá chính xác một người vĩ đại đến mức nào, hãy nhìn vào cách họ ân cần đối xử với những kẻ yếu thế ra sao."

- Khuyết danh

Một trong những điều tử tế của chúng ta trong quan hệ với mọi người là giữ được đức khiêm tốn của bản thân mình. Tuy nhiên, nhiều người thường đánh đồng đức khiêm tốn với sự yếu đuối. Thật ra phải nói ngược lại mới đúng. Khiêm tốn như thỏi nao châm thu hút thiện chí của mọi người và làm nên giá trị của con người.

Khiêm tốn không phải là một hành động, mà là thái độ. Đó là thái độ biết tôn trọng người khác hơn là đề cao bản thân.

Người khiêm tốn luôn là người biết lắng nghe một cách chân thành. Họ quan tâm đến người khác mà không bận tâm đến các yếu tố xung quanh như địa vị, sang hèn, thành công, thất bại… đối với họ, lắng nghe để hiểu tâm tư tình cảm, hoàn cảnh của người khác là một mong muốn tự thân, là một quá trình của cảm xúc chứ không phải chỉ là một hành động đơn thuần biểu hiện ra bên ngoài.

Trong cuộc sống cũng như trong kinh doanh, những người luôn giữ được sự hài hòa trong các mối quan hệ gia đình, với nhân viên thì luôn nhận lại được sự tôn trọng của họ. Sự tôn trọng và thấu hiểu lẫn nhau là sợi dây vô hình đưa con người càng ngày càng gần lại nhau hơn. Hôm nay ta tỏ ra biết quan tâm, khiêm tốn với người thấp hơn mình thì ngày mai ta cũng sẽ nhận được điều tương tự từ người trên mình. Cuộc đời này chẳng ai dám khẳng định mình luôn đứng trên mọi người để dương dương tự đắc. Giá trị của mọi người sống trên đời đều ngang nhau, họa chăng chỉ khác nhau ở vị trí may mắn mà thôi.

Nếu bạn cảm thấy để lắng nghe người khác là việc khó khăn thì tôi xin cung cấp cho

bạn một công thức đơn giản để hoàn thiện kỹ năng này:

Nghe – Hỏi Nghe – Hỏi Nghe – Hỏi

Thay vì theo lối mòn của nhiều người là:

Nghe – Nói Nghe – Nói Nghe – Nói

Và bạn đừng quên điều này: “*Lắng nghe là mong muốn thấu hiểu*”.

Tình bạn

"Bạn bè chân chính là người thúc đẩy ta thực hiện ước mơ của mình."

- Ralph Waldo Emerson

Xây dựng mối quan hệ tin cậy

Mọi người đều cần giúp đỡ khi gặp khó khăn. Không phải ai trong chúng ta cũng có khả năng dám đối diện trực tiếp với những điều xảy ra với mình. Chúng ta đều có những nỗi lo sợ và hoài nghi về bản than khi tìm cách đương đầu với trở ngại. Nhưng cuộc sống chúng ta được xây dựng trên những mối quan hệ với mọi người, vậy thì tại sao chúng ta không tìm cho mình một chỗ dựa đáng tin cậy để đứng lên và vượt qua những vất vả? Có thể đó là sự giúp đỡ về mặt tinh thần và có khi cũng cần sự giúp đỡ về cả vật chất từ bạn bè, những người thân hay bất kỳ ai mà chúng ta tin tưởng.

Hãy nghĩ rằng cuộc sống là sư đồng hành giữa bản thân ta với mọi người chứ không phải là một con đường cô độc. Chúng ta không cần giấu giếm những khó khăn vì sợ đó là điều hổ thẹn cho bản thân, hãy chia sẻ với mọi người để tìm sự ủng hộ và giúp đỡ khi cần thiết.

Năm 1974, giấc mơ xây dựng hãng Federal Express của Fred Smith đã suýt tan thành mây khói khi ông đã tiêu tốn gần hết tiền của mình và của các nhà đầu tư trong khi vẫn còn nợ ngân hàng hàng triệu đô la. Fred rơi vào hoàn cảnh cùng kiệt, hầu như đã chuẩn bị phá sản thì cơ may đến khi ông gặp lại một người bạn cũ – người đã cùng ông nếm trải những cay đắng khi là tù binh của quân đội Nhật trong chiến tranh – hiện đang là giám đốc một ngân hàng. Trong suốt cuộc nói chuyện với Fred, người bạn cũ không ngừng động viên ông bằng câu nói: *"người nào biết tin tưởng, người đó sẽ chiến thắng!"*. Sau cuộc nói chuyện, Fred như được tiếp thêm sức mạnh để đi tiếp con đường kinh doanh của mình, chấp nhận rủi ro mất thêm nhiều triệu đô-la nữa, và bỏ ngoài tai những lời ra tiếng vào hoài nghi mô hình kinh doanh của ông. Sau một thời gian, công ty bắt đầu có lãi vào tháng 7 năm 1975, và đạt được doanh thu 22,5 tỉ đô-la vào năm tài chính 2003.

Một mối quan hệ đáng tin cậy, dù trong cuộc sống hay trong kinh doanh, đều là chỗ dựa tinh thần không thể thiếu cho mỗi chúng ta bước đi trên đường đời. Vì vậy, hãy biết quý trọng và xây dựng cho mình càng nhiều môi quan hệ chân thành càng tốt, biết đâu một ngày nào đó ta cần có họ để vực dậy cuộc đời mình.

Hoài bão

“Để làm nên những điều kỳ diệu, chúng ta không những phải thực hiện, mà phải biết ước mơ, không những phải hoạch định, mà phải biết tin tưởng.”

- Anatole France

Hoài bão và triển vọng

Lũ đại bàng con đang chăm chú như muốn nuốt lấy từng lời của đại bàng thông thái đang giảng giải những bài học hướng dẫn chúng vào đời. Hôm nay là ngày vô cùng quan trọng với lũ đại bàng con, ngày chúng chuẩn bị cho chuyến bay đầu tiên ra khỏi tổ.

- Con sẽ bay xa đến mức nào? – Một chú đại bàng con hỏi.
- Con có thể nhìn thấy xa đến đâu? – Đại bàng thông thái hỏi lại.
- Con sẽ bay cao đến mức nào? – Đại bàng con lại hỏi.
- Con vươn được đôi cánh đến đâu? – Đại bàng thông thái bình thản.
- Con bay được bao lâu? – Đại bàng con hỏi tiếp.
- Chân trời ở bao xa? Đại bàng thông thái hỏi lại.
- Con nên ước mơ đến mức nào? – Đại bàng con hỏi.
- Con có thể ước mơ đến mức nào? – Đại bàng thông thái mỉm cười gợi ý.
- Con sẽ thành công đến đâu? – Đại bàng con nôn nóng.
- Con tin mình sẽ thành công như thế nào? – Đại bàng thông thái vặn lại.

Cảm thấy càng lúc càng rối rắm, đại bàng con hờn, “Sao bác không trả lời con?”.

- Ta đã trả lời con rồi đấy thôi!
- Vâng, nhưng bác lại trả lời bằng cách hỏi lại.
- Ta trả lời theo cách tốt nhất mà ta biết.
- Nhưng bác là đại bàng thông thái, chẳng phải bác biết rất rõ mọi chuyện

đó sao? Nếu bác không biết thì ai biết?

- Chính con! – Đại bàng thông thái khẳng định.

- Con ư? Có thể nào như thế được. – Đại bàng con càng rối hơn.

"Không ai có thể cho con biết con có thể bay cao đến đâu và con có thể ước mơ đến mức nào. Chỉ có con mới biết mình có thể đi xa đến đâu. Không ai trên đời này hiểu rõ hơn con về tiềm năng của chính con cũng như những gì con ước muốn. Một khi chúng ta còn dám bay bổng ước mơ và trí tưởng tượng, không gì có thể ngăn cản được chúng ta."

Vô cùng sửng sốt trước câu trả lời đó, đại bàng con hỏi:

- Vậy con phải làm gì đây?

- Con hãy nhìn về phía chân trời, dang rộng đôi cánh rồi bay đi! Con hãy biến nhưng hoài bão thành hiện thực bằng chính tiềm năng của mình.

Mức độ ưu tiên

"Điều nguy hiểm nhất chúng ta gặp hàng ngày là để sự gấp gáp khỏa lấp những việc thực sự quan trọng."

- Charles E. Hummel

Công việc cần thiết

Xác định cho bản thân những công việc cần có chế độ ưu tiên để tập trung hoàn thành là phương pháp hữu hiệu để duy trì thái độ sống tích cực. Bằng cách dành sự ưu tiên cho một số mục tiêu, chúng ta không những có thể nhanh chóng đạt được điều đó, mà còn có thể nhận ra những giá trị khác trong cuộc sống để không lãng phí thời gian vào những việc không đi đến đâu.

Gần đây tôi có đọc một bài báo kể về một người có cách rất hay để luôn biết những việc ưu tiên cần làm, mà ông gọi là "lý thuyết một nghìn viên bi". Ở tuổi 55, ông nhận thấy mình không còn nhiều thời gian để lãng phí nữa. Ông tính trung bình một người có thể sống đến 75 tuổi và như vậy ông còn sống thêm được hai mươi năm nữa. Mỗi năm có 52 tuần, vị chi ông còn khoảng 1000 dịp cuối tuần quý báu dành cho những người ông yêu mến nhất.

Thế là ông mua một nghìn viên bi, đặt chúng vào một cái hộp nhựa trong phòng của mình. Cứ mỗi sáng thứ hai, ông lại bỏ đi một viên.

Khi số lượng các viên bi ngày một vơi dần đi cũng là lúc ông càng tập trung hơn vào những điều ông cho là quan trọng trong đời. Và ông chiêm nghiệm được một điều: "*cách tốt nhất để tập trung vào những ưu tiên của mình là nhận thức được rằng mình không còn nhiều thời gian nữa*".

Có một bài thơ của Lance Wubbels cũng nói về điều này:

Giá tôi biết rằng

Ta không gặp nhau nữa

Tôi đã ôm bạn chặt hơn

Và mong bạn đừng đi.

Giá tôi biết rằng

Ngay cả khi mọi việc với tôi không như mong đợi

Mà cứ sụp đổ trước mắt tôi

Và ngay cả khi con tim tôi tan nát

Thì vẫn còn đó

Một niềm hy vọng vào ngày mai.

Quả vậy, giá mà chúng ta biết trước điều gì xảy ra, chúng ta hẳn đã yêu mến những người xung quanh hơn. Mỗi ngày đều có thể là ngày cuối cùng của chúng ta, vậy thì tại sao ta lại lãng phí nó để rồi sau này lại hối tiếc về những gì đã trôi qua trong tầm tay!

Hãy dành thời gian cho gia đình, bạn bè và những mục tiêu của mình để sống ngày một tốt hơn. Và như thế, có thể bạn sẽ sử dụng được mọi cơ hội đưa bạn tới thành công.

Trau dồi kiến thức

"Tri thức là sức mạnh."

\- Khuyết danh

Bất cứ thành công nào có được trên đời cũng phải có sự đầu tư đúng đắn. Thành công không tự đến, cũng không phải là thứ hang có sẵn để chúng ta đưa tay với lấy, mà thành công là cái đích của một quá trình tích lũy lâu dài. Cũng như khi được sinh ra, chúng ta dần biết bò rồi mới biết đi, chúng ta phải học hỏi dần để hoàn thiện chính mình khi bước vào đời. Chúng ta tiếp thu tri thức của nhân loại, học hỏi kinh nghiệm từ người khác và cả từ những vấp ngã ban đầu… Tri thức dường như là một công cụ hữu hiệu không thể thiếu cho mỗi người trên con đường đến mục tiêu.

Bạn đang ước mong điều gì cho cuộc đời mình: trở thành một doanh nhân, một kiến trúc sư hay chỉ đơn giản là một ông bố, bà mẹ tốt? Không có điều gì tự đến khi ta không xác định mục tiêu cho mình để nhận diện về nó rõ ràng. Vấn đề tiếp theo bạn cần làm đó là tìm kiếm kiến thức để giúp bạn có sức mạnh biến ước mơ của bạn thành hiện thực và đem đến cơ hội thành công cao hơn bất kỳ phương cách nào.

Chỉ cần bỏ 30 phút mỗi ngày để trau dồi kiến thức cho mình, bạn sẽ thấy những kết quả thực sự đang diễn ra. Hay bạn còn chần chừ vì một lý do khá phổ biến: "Tôi biết đào đâu ra ba mươi phút mỗi ngày trong khi bận rộn với hàng núi công việc như thế này?". Có thể câu chuyện sau sẽ làm bạn thay đổi quan điểm chăng?

Một thanh niên đến gặp nhà hiền triết và nói: "Con đến để xin thầy kiến thức". Nhà hiền triết gật đầu và nắm tay anh ta đến một bờ sông gần đó và cả hai cùng lội xuống nước. Nhà hiền triết bảo người thanh niên bám lấy tay mình rồi nhấn đầu anh ta xuống nước một lúc. Khi người thanh niên ngẩng đầu lên, nhà hiền triết hỏi: "Ngươi đến đây làm gì?". "Con đến xin kiến thức", người thanh niên lặp lại. Nghe thấy thế, nhà hiền triết lại dìm anh ta xuống một lần nữa, lần này lâu hơn lần trước, vừa dìm vừa hỏi, "ngươi đến đây làm gì?". "Cho tôi thở đã, cho tôi thở đã!", người thanh niên lóp ngóp đáp. Ngay lúc đó, nhà hiền triết buông anh ta ra và thong thả nói: "Khi nào ngươi cần kiến thức như cần không khí để thở, ngươi sẽ tìm thấy nó!".

Ngạn ngữ có câu: *"Chúng ta không thể có những gì mơ ước nếu chúng ta không bắt tay vào thực hiện chúng".*

30 phút mỗi ngày tương đương với 180 giờ mỗi năm. Nếu duy trì thực hiện điều này một cách thường xuyên, bạn thử hình dung xem mình tích lũy được bao nhiêu kiến thức sau ngần ấy thời gian. Giả sử bạn đọc xong một quyển sách trung bình 4 giờ, vậy trong một năm, với ngần ấy thời gian trích ra, bạn có thể đọc được 45 quyển sách. Thật bất ngờ phải không?

Kiến thức chính là sức mạnh. Kiến thức giúp chúng ta tự tin khi phải đưa ra những quyết định khó khăn và vững vàng trước nghịch cảnh. Vậy thì tại sao chúng ta không lên kế hoạch cho mình ngay từ bây giờ?

Tình yêu thương

“Tình yêu thương không làm nên quy luật của vũ trụ, nhưng tình thương làm cho cuộc đời đáng giá.”

- Franklin P.Jone

Điều kỳ diệu của cuộc sống

Trong khuôn khổ thế vận hội mùa hè Barcelona, Tây Ban Nha diễn ra vào tháng 8 năm 1992, đã diễn ra một điều thật kỳ diệu làm rung động trái tim hàng tỷ người trên thế giới. Trong môn điền kinh ở cự ly 400m, vận động viên người Anh Derrick Redmond đang dẫn đầu cuộc đua và chuẩn bị cán đích. Khi dồn hết sức lực để hoàn thành những bước chạy cuối cùng, bất thình lình anh cảm thấy một cơn đau dữ dội ở chân và anh không thể đứng vững. Nhưng Derrick không chịu bỏ cuộc, anh vẫn cố hết sức để kết thúc vòng đua bằng cách nhảy lò cò về đích, mặc dù cứ mỗi bước là một cơn đau như cắt, ngày càng dữ dội hơn.

Lúc đó, ngồi trên hàng ghế khán giả là Jim Redmond – cha của Derrick. Khi chứng kiến cảnh đau đớn của con trai mình, ông đã lao như bay qua các hàng ghế của khán đài rồi nhảy qua hàng rào sân, xô ngã mấy nhân viên bảo vệ để đến được với con. Jim Redmond không còn mang trái tim của một khán giả hướng đôi mắt về đường đua nữa, mà ông đang mang trái tim của một người cha, ông muốn ngay tức khắc có mặt bên con mình.

“Cha dìu con về đường chạy đi cha. Con phải chạy cho hết”, Derrick nói.

Và cứ như thế, hai cha con dìu nhau tiếp tục đường đua trong tiếng hò reo cổ vũ vang dội của cả sân vận động lẫn sự bất ngờ của hàng tỷ người đang xem truyền hình trên toàn thế giới. Những nhà tổ chức Thế vận hội có thể trình diễn những màn pháo hoa kỳ ảo hay mời những nhân vật huyền thoại đến để tôn vinh cho những cuộc tranh tài, nhưng hình ảnh hai cha con dìu nhau trên đường đua mới thật sự là điều kỳ diện. Điều kỳ diệu thật sự của đời thường đang diễn ra không giả tạo, không sắp đặt.

Ngày hôm đó, nhân loại nhìn thấy sự can đảm, tinh thần thể thao của một vận động viên và chứng kiến một câu truyện vĩ đại về tình cha con.

Tình yêu thương là điều đầu tiên và cũng là điều sau cùng còn lại trên thế giới này. Tình yêu thương nuôi dưỡng trong chúng ta một tâm hồn trẻ trung đầy sức sống, một

điểm tựa tinh thần vững chắc không gì phá nổi, và hơn cả là đưa con người gần lại nhau hơn trong vòng tay thân thiết.

Cuộc sống có lẽ sẽ không còn tồn tại nếu không có sự yêu thương, những tâm hồn héo úa hư hao sẽ chết dần trong cô độc. Bạn có biết có bao nhiêu điều kỳ diệu trong cuộc sống mang tên "Tình yêu thương" không? Hãy mở lòng ra với mọi người, dù đó chỉ là một người qua đường, bạn sẽ cảm nhận được niềm hạnh phúc mênh mang trong tâm hồn mình.

Thái độ

“Bạn nghĩ mình là người như thế nào thì bạn sẽ trở thành người như thế ấy.”

- Earl Nightingale

Sự lựa chọn trong tầm tay

“Thành công hay thất bại không nằm ở những khó khăn chúng ta gặp phải, mà là ở cách chúng ta đương đầu với chúng như thế nào.”

- Mac Anderson

Một buổi chiều sau giờ học, một cậu bé gầy gò chạy như bay đến bảng thông báo của trường đặt trong phòng tập thể dục. Tim cậu bé thình thịch khi chăm chú đọc danh sách đang dán trên bảng. Nhưng tên cậu không có trong danh sách ấy. Giấc mơ được là thành viên của đội bóng rổ của trường đã không thành hiện thực. Cậu đọc đi đọc lại, nhưng sự thật là tên cậu không có ở đấy. Cậu đã không được chọn…

Vậy mà, chính cái ngày hôm ấy đã bắt đầu cho sự thay đổi hoàn toàn trong cuộc đời cậu.

Suốt một năm sau đó, bất kể mưa hay nắng, cậu vẫn chăm chỉ tập từ bốn đến sáu tiếng mỗi ngày trong một công viên gần nhà. Có lúc cậu tập cả dưới ánh trăng, từng bước, tường bước hoàn thiện những động tác và kỹ thuật của mình.

Kết quả thật ngoài sức tưởng tưởng, ngay năm sau cậu được chọn vào đội tuyển của trường, và cái tên Michael Jordan sau này đã trở thành huyền thoại trong làng bóng rổ thế giới.

Bài học chúng ta rút ra được từ câu chuyện của Michael Jocdan là: Thành công hay thất bại ngày hôm nay không nằm ở những khó khăn chúng ta gặp phải, mà là ở cách chúng ta đương đầu với chúng như thế nào. Jordan hoàn toàn có thể đã suy sụp, thất vọng hay buông xuôi với thất bại ban đầu. Thậm chí anh đã có thể từ bỏ giấc mơ trở thành vận động viên bóng rổ chuyên nghiệp của mình, nhưng không, anh đã chọn con đường hành động: tiếp tục luyện tập chăm chỉ, tiếp tục thử sức. Liệu Jordan có làm nên một sự nghiệp lừng lẫy nếu anh chịu sớm đầu hàng trước thất bại? Sự thật là: *“Ta sẽ mạnh mẽ hơn khi vượt qua nghịch cảnh”*. Vì vậy, nếu chúng ta chọn thái độ tích cực khi đối diện với khó khăn, chúng ta sẽ hoàn toàn kiểm soát được đời mình.

"Thái độ quan trọng hơn quá khứ, học vẫn, tiền bạc, hoàn cảnh, thất bại, thành công, hơn bất cứ những gì chúng ta có thể nghĩ ra. Thái độ quan trọng hơn ngoại hình, tài năng hay kỹ thuật. Thái độ có thể làm thay đổi cả một cộng đồng, một công ty hay đơn giản là một gia đình.

Hằng ngày, cho dùng chúng ta sống với thái độ như thế nào đi chăng nữa, thì chúng ta vẫn có một lựa chọn. Chúng ta không thể thay đổi quá khứ, không thể thay đổi người khác, cũng không thể thay đổi những gì sẽ diễn ra. Điều duy nhất chúng ta có thể thay đổi chính là thái độ của mình.

Tôi tin rằng chỉ có 10% những gì trong cuộc sống của chúng ta là không thể thay đổi được. 90% còn lại phụ thuộc vào thái độ của chúng ta trước hoàn cảnh. Chúng ta là người duy nhất chịu trách nhiệm cho thái độ và cuộc đời mình.

\- Charles Swindoll

HỌC HỎI KINH NGHIỆM

"Bí quyết thành công còn nằm ở khả năng học hỏi từ sự thông thái của người khác."

\- Leo Tolstoy

TÌM MỘT NGƯỜI CỐ VẤN

Không phải lúc nào bạn cũng có thể giữ được thái độ tích cực, hay đủ sáng suốt để vượt qua mọi vấn đề của cuộc sống. Có một người cố vấn luôn bên cạnh những lúc cần thiết là một điều nên có để giữ vững sự tự tin và nuôi dưỡng tinh thần những khi gặp khó khăn.

Một người cố vấn đáng tin cậy ngoài khả năng đưa ra ý kiến giúp ta giải quyết tình huống, quan trọng hơn, đó là người luôn biết đồng cảm, sẻ chia và cổ vũ chúng ta phát huy được hết khả thế mạnh của mình. Người đó có thể chính là ông bà, cha mẹ hay thầy cô... bất cứ người nào mà chúng ta tin tưởng vào khả năng của họ. Chúng ta không chỉ tìm kiếm từ người cố vấn lời giải đáp cho những vấn đề của mình mà thông qua cuộc đời, kinh nghiệm của họ, chúng ta có thể rút ra cho mình những bài học quý giá. Như Robin Gerber, tác giả cuốn "*Leadership the Eleanor Roosevelt Way*" (Lãnh đạo theo phong cách Eleanor Roosevelt), giải thích: "*Người thầy tốt không chỉ giúp bạn thăng tiến trên con đường công danh mà còn có thể giúp bạn nhận ra hết tiềm năng tinh thần, trí tuệ và chiều sâu cảm xúc của mình.*"

Tác giả này mang đến cho chúng ta một câu chuyện thú vị về Eleanor Roosevelt[3]. Eleanor đã không có một tuổi thơ hạnh phúc. Mất cả cha lẫn mẹ từ nhỏ, bà không có một hình mẫu nào để noi theo. Ngay từ những ngày còn thơ, vì ngoại hình thô kệch không mấy dễ thương mà bà bị nhiều người, kể cả bọn trẻ xa lánh và nhạo báng.

Thông thường những đứa trẻ trải qua một tuổi thơ như thế sẽ trở thành một người thiếu tự tin khi lớn lên. Nhưng đối với Eleanor thì hoàn toàn ngược lại, bà đã tiến tới thành công, vượt lên trên mọi hoàn cảnh. Bà không hề ngại ngùng khi trình bày trước những hội nghị lớn, không mặc cảm khi hình ảnh của mình được truyền đi trên các phương tiện truyền thông đại chúng khắp thế giới. Bằng cách nào mà một cô gái rụt rè, kém hấp dẫn như Eleanor lại trở thành một con người tự tin, luôn mỉm cười mỗi khi xuất hiện trước mọi người?

Đó là một điều đặc biệt và ít người biết đến: Những thành công mà Eleanor đạt được dường như gắn liền với một cái tên – Marie Souvestre. Marie Souvestre là giáo viên tiếng Pháp của trường trung học, nơi Eleanor theo học lúc 15 tuổi. Souvertre đã không người khuyến khích và khen ngợi trí thông minh, sự thành thạo tiếng Phap của Eleanor, cũng như thái độ tích cực của cô đối với bạn bè. Dần dần, Souvertre giúp Eleanor nhận ra khả năng của mình và xác lập lòng tự tin, nền tảng sau này để Eleanor trở thành một trong những người phụ nữ có tầm ảnh hưởng sâu sắc nhất thời đó.

Bây giờ bạn hãy nhìn lại mình một phút: Bạn có một người cố vẫn như thế không, và ai là người có thể tạo ra sư thay đổi tích cực trong cuộc đời bạn? Khi gặp khó khăn hay phải đối đầu với những lựa chọn nan giải, bạn sẽ tìm đến ai? Không phải lúc nào bạn cũng có đủ tự tin để vượt qua mọi chuyện một mình. Vì vậy, tìm cho mình một người cố vấn tin cậy là một giải pháp hay và hữu dụng trước những gian nan của cuộc đời.

MỤC ĐÍCH

“Bạn sẽ nhận rõ mọi điều khi biết nhìn sâu vào trong trái tim mình.”

HIỂU RÕ CHÍNH MÌNH

Để sống trong thanh thản, chúng ta càn là con người thật của mình trước khi thể hiện con người đó. Nói cách khác, chúng ta nên xác định rõ điều gì khiến mình yêu thích và những công việc nào cho phép mình theo đuổi những đam mê.

Đã có nhiều người phải chịu đựng cả đời vì làm công việc mình chán ghét. Họ tỏ ra không hài lòng với công việc của mình, nhưng lại ngại không dám thay đổi hoặc muốn thay đổi nhưng không xác định được bản thân mình thích điều gì. Cuối cùng họ chấp nhận cam chịu và mãi mãi không biết được sở thích riêng của mình là gì. Bạn có nghĩ rằng, yêu thích công việc là một trong những yếu tố duy trì thái độ tích cực? Chúng ta không thể đánh lừa lòng đam mê của mình. Đam mê là nguồn cảm hứng giúp chúng ta bay bổng với những khát vọng và tìm thấy hạnh phúc trong cuộc sống. Để yêu thích công việc của mình, điều trước tiên chúng ta cần làm là tự khám phá bản thân, đơn giản là để biết rõ những gì chúng ta muốn làm. Mỗi chúng ta đều có năng lực và các mối quan tâm riêng. Thích thức lớn nhất là làm sao kết nối năng lực ấy với các cơ hội nghề nghiệp, giúp chúng ta phát huy hết khả năng của bản thân. Điều này không dễ dàng, và đôi khi chúng ta chỉ tìm thấy được sau hàng loạt những quá trình “thử sai”.

John James Audubon là một điển hình, ông từng tham gia vào ngành kinh doanh trong một thời gian dài nhưng không gặt hái được thành công. Ông liên tiếp gặp những thất bại dù đã cố gắng thay đổi các phương thức cũng như mặt hàng kinh doanh.

Cuối cùng ông quyết định phải thay đổi.

Ông nhận ra rằng mình không có “khiếu” làm kinh doanh, nhưng ông lại là một họa sĩ tài năng, ông thích đi đây đó, hòa mình với cảnh trí tuyệt vời của thiên nhiên. Chính việc phát hiện ra lòng đam mê này đã thay đổi hoàn toàn cuộc đời của ông.

Ông đi du lịch khắp nơi và vẽ các loài chim. Những tác phẩm của ông được tập hợp trong cuốn *“Audubon’s Birds of America”* (Các loài chim ở Mỹ). Cuốn sách đã đưa ông vào hàng ngũ những nghệ sĩ tên tuổi nhất trong làng nghệ thuật thể hiện thế giới

hoang dã. Quan trọng hơn, công việc này khiến ông hạnh phúc và tìm thấy sự bình yên trong tâm hồn mà ông đã cất công tìm kiếm suốt quãng đời trước đó.

Làm cách nào chúng ta có thể tìm thấy được ý nghĩa cuộc đời mình? Không dễ trả lời câu hỏi này, nhưng có hai bí quyết bạn có thể tham khảo:

Khám phá thiên hướng của mình – Mỗi chúng ta là một thực thể khác biệt, sở hữu một thiên hướng riêng. Hãy lập một danh sách những điểm mạnh và điểm yếu của bạn. Tiếp theo nhờ một người đáng tin cậy nào đó, một người bạn, hay một thành viên trong gia đình góp ý cho bạn. Bằng cách đó, bạn sẽ có được cái nhìn thực tiễn về thiên hướng của mình.

Xác định những đam mê – Xem xét những điều khiến bạn đam mê và có thể sống hết mình với nó. Hãy kiên nhẫn vì có thể bạn phải mất một thời gian khá lâu để nhận ra sở thích đích thực của mình.

LÀM MỚI BẢN THÂN

"Không ngừng làm mới bản thân là cách tốt nhất để chúng ta luôn sống với các giá trị và mục đích của đời mình. Những người thành công luôn nghiêm túc thực hiện điều này. Mọi ý chí chiến thắng, mọi ý chí tiến thủ sẽ khô cằn và tàn lụi nếu không được liên tục làm mới."

\- Vince Lombardi, Jr

LÀM MỚI BẢN THÂN

Thái độ tích cực chính là bí quyết nhỏ để bạn làm nên sự khác biệt lớn. Tôi hy vọng bạn sẽ không ngừng củng cố, làm mới bản thân và duy trì thái độ tích cực để sống một cuộc đời như bạn hằng mong muốn. Hãy tiến hành điều này ngay bây giờ, trong mỗi ngày, mỗi tuần, mỗi tháng, và đừng đợi đến khi bạn gặp sự cố mới bắt tay vào làm việc đó. Củng cố và làm mới bản thân không những có thể khuyến khích, động viên mình luôn giữ được những mục tiêu phấn đấu cho bản thân mà còn có tác dụng tạo nguồn cảm hứng cho người khác xây dựng những giá trị tích cực ở họ.

"Tinh thần chúng ta tương tự như một khu vườn. Nếu nó không được chăm sóc và vui trồng, cỏ dại sẽ mọc lan tràn."

\- Erwin G. Hall

"Biết hướng tới mục đích thì người chậm chạp nhất cũng tiến nhanh hơn bất cứ kẻ nào nhanh nhẹn mà lang thang không mục đích."

\- G. Lessing

---

[1] Walt Disney (1901-1966): đạo diễn, nhà sáng lập Công ty Walt Disney nổi tiếng thế giới với hàng chục chi nhánh hoạt động trong lĩnh vực giải trí và truyền thông, có doanh số khoảng 70 tỉ đôla/năm. Đặc biệt, hãng phim hoạt hình Walt Disney là nơi

sản xuất rất nhiều bộ phim hoạt hình chinh phục cả thế giới như: Mickey Mouse (chuột Mickey), Snow White and the seven Dwarfs (nàng Bạch Tuyết và bảy chú Lùn), Cinderella (cô bé Lọ Lem)…

[2] Helen Keller (1880-1968): nữ văn sĩ Mỹ. Từ lúc 18 tháng tuổi bà đã mắc phải một căn bệnh hiểm nghèo khiến bà bị mù và điếc. Tuy vậy, bằng nghị lực, bà đã dần dần hoà nhập với cuộc sống bình thường, viết nhiều tác phẩm có giá trị về thế giới người mù và người câm điếc. Bà cũng tham gia tích cực vào phong trào đòi nam nữ bình quyền. (ND)

(Xem thêm cuốn "nơi nào có ý chí, nơi đó có con đường" tập 1 trên TVE).

[3] Eleanor Roosevelt (1884-1962): Đệ nhất phu nhân Hoa Kỳ, vợ của Tổng thống Franklin D. Roosevelt, đồng thời là một chính khách nổi tiếng, có nhiều ảnh hưởng đối với nền chính trị của Hoa Kỳ và thế giới.